

## Interpretaciones y juicios ocultos

**que con frecuencia son utilizados por error como sentimientos**

Estas palabras son trampas porque nos hacen dependientes y nos retiran la responsabilidad de lo que sentimos. En lugar de hablar de lo que nosotros sentimos, estas palabras expresan implícitamente lo que pensamos que los otros nos hacen (ej. abandonado/a, humillado/a) nuestros juicios sobre nosotros mismos, lo que pensamos ser (ej. nulo/a) los juicios que imaginamos que los otros realizan sobre nosotros (ej. Incompetente)

Evitaremos utilizar expresiones tales como “siento que tu... », « tengo el sentimiento de que... » o que expresen un pensamiento (lo que creo o lo que temo) y no lo que siento.

<p><b>ACUSACIÓN</b> Acusado/a Insultado/a Cuestionado/a Culpable Arrastrado/a Equivocado/a Juzgado Sobrecargado</p>	<p><b>ATAQUE</b> Acorralado/a Agredido/a Herido/a Arrancado/a Atacado/a Molestado/a Aplastado/a Acosado/a Insultado/a Amenazado/a Presionado/a Presión Ofendido/a En una trampa Preseguido/a Provocado/a Sobrecargado/a Desbordado/a Vencido/a Violado/a</p>	<p><b>DOMINACIÓN</b> Frenado/a, Obligado/a Acorralado/a Acosado/a, Acusado/a Dominado/a, Ahogado/a Forzado/a, Pisoteado/a Humillado/a Maltratado/a Sobreprotegido/a Despreciado/a Encajonado/a Obligado/a Perseguido/a Estancado/a Protegido/a Rebajado/a Manchado/a Explotado/a</p>
<p><b>DESVALORACIÓN</b> Tonto/a Desconsiderado/a No valorado/a Disminuido/a Inadecuado/a Incapaz Incompetente Indigno/a Intimidado/a Minable Ridiculizado/a Rebajado/a Nulo/a No importante Sin valor Estúpido/a</p>	<p><b>ENGAÑO</b> Ingenuo/a Estafado/a Explotado/a Desorientado/a Manipulado/a Atrapado/a Liado/a Traicionado/a Engañado/a Utilizado/a</p>	<p><b>RECHAZO</b> Abandonado/a, Détestado/a, Aislado/a Separado/a, Ignorado/a, Incomprendido/a Indeseable Invisible - No visto - No entendido Rechazado/a Dejado/a, Echado/a Olvidado/a, Negado/a No aceptado/a No apreciado/a No creído/a</p>